

Abbonamento

Udine a domicilio e nel Regno, Anno L. 16
Semestre L. 8 — Trimestre L. 4 — Per gli
Stati dell'Unione Postale, Austria-Ungheria,
Germania ecc. pagando agli uffici del luogo
L. 25 (biglietta per prendere l'abbonamento
a trimestre). — Mandando alla Direzione del
Giornale, L. 25, Sem. e Trim. in proporzione.
Un numero separato cent. 5, arretrato cent. 10

IL PAESE

GIORNALE DELLA DEMOCRAZIA FRIULANA

«Il Paese sarà del Paese» CATTANEO

Inserzioni

Circolari, ringraziamenti, annunci mortuari
necrologie, inviti, notizie di interesse privato:
in cronaca per ogni linea cent. 50. — Dopo
la firma del gerente per ogni linea cent. 50.
in terza e quarta pagina avvisi recante a se-
conda del numero delle inserzioni.
Uffici di Direzione ed Amministrazione
— Udine, Via Prefettura, N. 6 —

NEL CENTENARIO DELLA NASCITA DI GARIBALDI

MENTANA

Sul delitto di Mentana Paolo Volen ha scritto questo vivacissimo articolo che sarà letto con grande interesse:

Roma è sempre stata il tormento di Garibaldi. Egli non capiva un'Italia senza il cuore. Bisognava spogliare l'omicidiario che compiva i più abominevoli delitti in nome della croce o stroncare la convenzione del 15 settembre 1864, nella quale ora implicita la rinuncia a Roma, capitale. Ai personaggi che trovavano l'ora inopportuna faceva sentire che era in lui la voce delle moltitudini che asserivano la bestia di *molta brama* del Vaticano. Deputato di Lodi aveva fatto un giro per il Veneto, passando fra i delirii delle popolazioni che vedevano in lui il Cristo della redenzione nazionale. A chi lo rimproverava di volere la guerra dopo essere stato al Congresso della pace a Ginevra rispondeva presentando la *santa* votazione dell'ordine del giorno che diceva che gli *schiavi avevano diritto di fare la guerra contro i loro oppressori*. A Belgirate, ospite dei Cairoli, fece un discorso che un giornalista avrebbe intitolato: «A Roma! a Roma!». Diceva che il popolo era *terminato* a «andare quel covo di vipere». L'organizzazione garibaldina era incominciata. Acerbi avrebbe avuto l'ala destra con la presa di Viterbo, Nicotera la sinistra con la mira a Velletri, e Menotti il centro per muovere per Monterotondo. Roma punto di concentrazione. Il generale si metteva in viaggio dopo avere annunciato al mondo che egli aveva ripreso «il titolo e l'ufficio di generale romano». Giunto a Sinalunga, nella provincia di Siena, il prefetto di Arezzo lo fece arrestare in letto e condurre dal carabinieri e dal 37° di linea con trono speciale alla fortezza d'Alessandria. Mentre egli era prigioniero di Stato la sollevazione e l'indignazione hanno incendiato tutte le provincie. Il datore di regni alla monarchia faceva sapere all'ambasciatore inglese, all'ambasciatore americano e al console di Buenos-Ayres che egli rinunciava di essere cittadino di un paese dove i ministri erano i primi violatori della legge e domandava loro protezione come cittadino dei loro paesi. Rattazzi che aveva fatto arrestare un deputato senza l'autorizzazione della Camera a Firenze è stato il per fare la fine del Principe il Governo è stato obbligato a lasciarlo uscire e andare a Caprera senza condizioni. Tuttavia l'isola era guardata da navi da guerra incaricate di far fuoco se egli avesse tentato di andare sul continente. Lo ha detto lo stesso generale. «Di tanto rischiate imprese che ho tentato in vita mia, la più ardua e la più scelta e di cui sentirò un certo vanto fin che campi è la mia fuga da Caprera». Egli si era appiattato in una paranzella truccata da pescatore con la barba finta. Nella paranzella è un po' della gratitudine garibaldina e mazziniana per Adriano Lemmi. Nei momenti di crisi finanziaria tutti ricorrevano a lui. Da Mazzini a Garibaldi. Per il noleggio o il pericolo della paranzella c'erano volute quattro mila lire. Per l'affare di Sarnico 30 mila. Per tante altre sollecitazioni cento migliaia di lire. Chi le aveva date? Lui. I tentativi mazziniani sono stati quasi tutti sovvenzionati da Adriano Lemmi. Gripi ha dovuto ricorrere alla sua borsa più di una volta. Mentre il comandante della squadra credeva il generale in casa imbroccato, il generale era per le vie di Firenze acclamato dalla folla senza che i ministri osassero riarristarlo. Il suo proclama era su tutte le muraglie. «Su tutti infami spingessero il gesuitismo di una sudicia consorteria a farei mettere giù le armi in obbedienza agli ordini del Due Dicembre, allora ricorderei al mondo che qui io solo generale romano con pieni poteri, del solo Governo legale della repubblica romana, eletto con suffragio universale, ho il diritto di mantenermi armato in questo territorio (romano) di mia giurisdizione». La sua fuga è stata un'esplosione d'entusiasmo dalla punta all'orlo dello stivato. Trovandosi con Bertani e Mario disse loro che era lieto di fare una campagna «senza i puritani». Alludeva ai Bruscio Omicidi che con la loro intransigenza lo avevano dilaniato e sovente avevano portato i loro disegni nei momenti ansiosi delle operazioni militari. Giunto a Passo Corose venne svegliato dal telegramma di Gripi. «Passate subito la frontiera, ordine per l'arresto del generale già spiccato, i carabinieri giungono».

Cito le figure più note della spedizione. Giuseppe Missori, il colonnello di una bellezza aristocratica e di un coraggio militare che superava di quasi quello di Nino Bixio e di Stefano Canzio. Alla testa della sua guida e della sua legione egli caricava il nemico passando impetuosamente per la gragnuola che uccideva, piegato sulla criniera del cavallo, con la sciabola sguainata o il revolver alla mano, gridando: avanti! viva Garibaldi! A Mentana egli è stato superbato. In azione su di un cavallo nero tutto coperto del suo ampio mantello grigio, incalzava e infuriava i suoi con la voce e con l'esempio a precipitarsi sui papalini e sui francesi armati dei *chassepots* che facevano dodici scariche al minuto. Il valoroso generale Nicotera Fabrizi, alto e snello, con la sua testa stupenda di Mosè o di apostolo, tutto vestito di nero come in Parlamento, sotto un cappello basso e tondo, con la scarpa lucida e un cinturino d'argento al quale era appesa la spada d'avorio di capo di Stato maggiore, si metteva nella mischia come un leone ferito. Ergisto Bezzi che è ancora vivo ha dovuto trattenere più di una volta, in mezzo ai mucchi di cadaveri caduti intorno a lui, Stefano Canzio che parla con gli amici per le strade come i *Sainte-Beuve* e i *Gauthier* parlavano a tavola, sui campi di battaglia non perdeva la faccia o la cella intellettuale neanche nei momenti più rigiosi.

A Mentana cavalcava in tuba e stiletto e il suo cilindro ha protetto Garibaldi, quando il generalissimo, a cavalcione di una sella da castrato, legata all'ancia di un ciuco ischeletrico, con le staffe di corda, era divenuto il bersaglio dei proiettili nemici. La White Mario che io ho conosciuto personalmente come il Canzio e che figura in tutti i combattimenti da Calatufini ai Voggi è la storiografia della leggenda garibaldina e mazziniana o nessuna ha bisogno che io la pennellaggi con due righe. Ma non posso dimenticare la commovente missione che lo ha dato Garibaldi pochi ore prima che si iniziasse l'inaudita battaglia di Mentana. Col marito fatto capo di stato maggiore di Garibaldi, ella è andata con due guide a Roma a offrire al generale papalino, in nome del capo dello esercito rosso, il capitano Quattrobracci e altri utili prigionieri in cambio di Giovanni Cairoli, ferito, e del cadavere di Enrico Cairoli, caduto nel disperato combattimento intorno a Villa Giori, sui monti Parioli, accanto al fratello, con le parole: «Muoi sai! Salutami mamma, Benedetto, o gli amici. Il problema è sciolto». Dovrei pure ricordare quando ella è andata a trovare il duce in fortezza, nella orribile stanzaccia, dove egli aveva passato la prima notte senza spogliarsi, avvolto in una coperta da viaggio, a maledire quell'uomo di straccio che si chiamava Urbano Rattazzi. Ma non ho spazio. Come per Achille Mizzoni, per il principe di Pionbino, per il «tremendo» fratello di Giovanni Nicotera che agitava il suo sciabolo sull'alto della barricata mobile, per Ergisto Bezzi di un valore insuperabile, per l'avvocato Ernesto Pozzi, una mia conoscenza lecchese, per Guorzioli, e per tanti e tanti altri fra i quali è Tito Bianchi, i cui squilli di tromba lanciavano le canicie rosse alla baionetta in canna.

Ostacolati dal Governo italiano, sul territorio di una popolazione smasochizzata e avvilita dal prete, i garibaldini mancavano di tutto. Pativano la fame o dovevano contentarsi di un po' di pane e formaggio come Garibaldi. I fumatori ricorrevano alla cortecchia secca degli alberi. Missori ha pagato un mozzicone di sigaro cinque lire. Le armi andavano d'accordo col io o indumenti. I fucili erano *cattenecci* ora arrugginiti, ora senza brotelle, ora senza fascetta, ora senza cane o grilletto o lucinello, con poche cartucce e poche capsule. Molti ufficiali avevano per sciabola un bastone. L'avvocato Pozzi ha fatto il saluto militare al passaggio di Garibaldi con un nodoso randello. Le bardature dei cavalli dei *gros bonnets* dello stato maggiore o *grano cavazzo* e *redini* di canape.

La nota funebre della campagna è stata la diserzione dei volontari, dirata tre giorni, dopo la strepitosa vittoria di Monterotondo, dove Viggioni, con la mano puntata verso Garibaldi, diceva a Canzio:

— Il generale si espone troppo. Aspetti almeno di morire a Roma.

Ab, venite poi a raccontare volatili che insegnano la storia che il «re galantuomo» non avesse pensieri che per l'unificazione della Patria! Proprio quando Garibaldi stava per andare a

Roma in nome della monarchia che lo perseguitava e lo diffamava, Vittorio Emanuele è uscito con un proclama nel quale si metteva il duce garibaldino fuori della legge o lo si dichiarava ribelle come tutti i suoi volontari o si dichiarava in faccia all'Europa che «la distruzione della suprema autorità spirituale del Capo della religione cattolica, non è la mia».

Tromba garibaldini hanno battuto via il fucile dal disguido, convinti che si sarebbe ripetuta la violenta ritirata dal Tirolo. Garibaldi non ha cessato di esser l'Eroe della leggenda. Dopo avere studiato la mossa del nemico dallo finestre del palazzo Pionbino si è messo in marcia contro l'esercito degli alleati, composto di più di sette mila fra pontifici e napoletani e con dieci pezzi di artiglieria su eminenza dominatrice.

Il 3 novembre era una domenica con un cielo annuvolato. Fra gli zuffi e il battaglione d'avanguardia s'era incominciato il fuoco. I garibaldini schierati a destra o a sinistra dei colli, con Garibaldi in prima linea, proruppero con un: Viva l'Italia! o Viva Garibaldi! L'inizio fu lo scoppio di una polveriera o l'incendio di una fabbrica di cartucce. Ci fu una paura piena di ansia. Poi una corsa alla baionetta, indovolata dalle grida e dalle cannonate. I battaglioni si rovesciarono sui battaglioni, confondendosi corpo a corpo, in una lotta disperata, avvolti in un turbine di polvere e di fumo. Chi gridava, chi combatteva, chi procombava, chi strappava i capelli, chi disarmava e chi fuggiva. Il terreno continuava ad ammassarsi di morti o di feriti. Ogni soldato aveva assunto la ferocia della belva. Lo scariche illuminavano il denso velo che avvolgeva il macello. Si udivano grida strazianti. I combattenti si orlano separati. Contendevano il terreno al nemico rigurgitante, a venti, a dieci, a cinque, a due.

Sul campo dei pagliai Perolismo collettivo era diventata personale. Ciascuno cercava la morte per l'onore della canicie rossa. Non c'era più di rettiva. Garibaldi si era messo lui stesso a far caricare e scaricare gli unici due cannoni comandati da Luigi Fontana. Gli ufficiali avevano fatto del loro corpo una specie di carrozzone che respingeva gli urti nemici.

Il fuoco era incominciato a mezzogiorno e alle cinque la giornata incominciava a imbrunire. Al numero sovrachiantedegli alleati si era aggiunta la disgrazia che alcuni capi o non avevano ricevuto o avevano mai capito, o trasgredito gli ordini del generale. Nicotera, invece di salire coi suoi, era rimasto tranquillo a Frosinone e a Velletri. Il colonnello Pozzi e il colonnello Piana divenuto poi sindaco di Roma, invece di muoversi da Fontanarosa e Tivoli, e correre giù in aiuto dei compagni, sono rimasti imperturbabili dove erano. E' forse a questa disgrazia che si deve la disfatta di Mentana.

Garibaldi ha dovuto piegare e riprendere la via di Monterotondo. Ritornato nel palazzo del principe di Pionbino, accigliato, egli voleva ricomporsi i superstiti e ricordarli alla battaglia. Ma Fabrizi, a nome di quasi tutti gli ufficiali, lo ha sconsigliato e allora il duce scortato si mise in cammino per Passo Corose, chiuso nel suo immenso dolore, quasi inconsapevole di essere sulla cavalcatura stracca, inconsapevole che al confine lui o tutti i suoi avrebbero dovuto consegnare le armi a un colonnello regio, inconsapevole che a Fregene il gran re lo avrebbe fatto arrestare da un altro colonnello regio per condurlo al bagno penale del Varignano.

O Guerrazzi, tu che hai eternato in un periodo scarso di poesia gli eroi garibaldini del 49 in Roma, suggeriscimi i pensieri con cui incidere sul marmo la vergogna dell'uno e la gloria dell'altro.

GARIBALDI COMMEMORATO

IN TUTTA ITALIA

Tutti i giornali hanno lunghi ed entusiastici resoconti della commemorazione nazionale a Giuseppe Garibaldi.

A Roma l'Eroe venne glorificato in Campidoglio alla presenza del Re. Non vi è città italiana in cui ieri non abbia avuto luogo una commemorazione di Garibaldi; l'omaggio del popolo italiano a Colui che fu il fattore massimo della sua indipendenza non poteva riuscire più solenne e più indimenticabile.

Il terrorismo dei reazionari in Russia

La «Frankfurter Zeitung» ha da Odessa che la notte scorsa alcuni affiliati alla lega dei veri uomini russi provocarono un grande panico nel porto. Dopo una loro adunanza, cominciarono a sparare revolverate, uccidendo due persone e ferendone otto.

Camera dei Deputati

(Seduta del 4 luglio 1907)

Proclama Marcora

La commemorazione di G. Garibaldi

L'aula presenta un superbo colpo d'occhio. La tribuna sono affollati di Garibaldini con le fiammanti canicie rosse. Quando l'on. Marcora si alza per leggere la commemorazione, il silenzio è religioso.

Marcora traccia rapidamente, ma con grande efficacia, la vita di Garibaldi nei suoi episodi più salienti.

Scoppia un grande applauso all'estrema seguito da tutta la Camera quando Marcora accenna al carattere rivoluzionario del garibaldismo combattente per i deboli e gli oppressi contro gli oppressori.

Altri punti sono applauditi dalla Camera e dalle tribune o il discorso è salutato alla fine da una ovazione di ammirazione, di gratitudine nazionale per Garibaldi.

Giulitti pronuncia brevi parole per ringraziare Marcora a nome del Governo.

Quindi il presidente propone che la Camera in segno di onoranza, levi la seduta, previa l'approvazione della legge sugli assegni vitalizi a favore dei superstiti.

Si dà lettura della legge che non solleva discussioni.

Si passa alla votazione:

250 favorevoli - 6 contrari

Fra grandi applausi la seduta è tolta.

I clericali e Re Vittorio

L'Osservatore Cattolico di ieri ha un articolo di critica alla politica della Corona.

La Corona — scrive il foglio clericale milanese — da qualche tempo a questa parte è travagliata dalla preoccupazione di pensare a radicale. Nelle ultime elezioni di Roma ha voluto far propendere la bilancia verso il blocco anticlericale.

E calcolo politico? si chiede l'Osservatore:

Ad ogni modo, conclude il giornale clericale, ora che conosciamo l'obiettivo dell'avversario, non ci resta altro che fare precisamente l'opposto.

«Quando il Centro tedesco vide che Bismarck per salvare il cadavere si buttava col blocco conservatore-liberale allo scopo di abbattere la torre del Centro, non paventò, cercò la forza in sé stesso, ne suoi elettori, e non a Corte, e i suoi elettori resero la grande torre più incommutabile ancora. Lo stesso compito spetta ai cattolici italiani. Noi non dobbiamo tanto guardare alla Corona, quanto al paese. L'Italia rimane, tutto il resto passa. Patrioti ed unitari noi dobbiamo conquistare l'appoggio del Re del Giorno: il suffragio universale. Se noi saremo sorretti dall'aura popolare, se il popolo vedrà in noi i suoi migliori amici, se manderemo alla Camera molti dei nostri uomini, a noi non dovrà importare gran che che non abbiano le simpatie della Corte».

Fin qui l'Osservatore Cattolico.

Noi ci domandiamo che cosa faranno gli alleati monarchici di fronte a dichiarazioni così esplicite. E' possibile, è tollerabile, è soprattutto dignitosa per i monarchici un'alleanza con chi dimostra tanto disprezzo per la monarchia?

MOVIMENTO PROLETARIO

I moti operai del Ferrarese

Un altro orribile assassinio

A Ronco, piccola fraz. del comune di Portomaggiore, nella tenuta Gabbiata del conte Golinelli fu trovato moribondo per gravi ferite di corpo contundente alla testa, riverso in mezzo ad una folta piantagione di canape, un individuo non ancora bene identificato, che trasportato in una casa poco distante spirò.

Di questo grave incidente che alcuni vogliono connettere allo sciopero, non si hanno precisi particolari.

Il fermento sarebbe avvenuto in questo modo: il poveretto, che è un mantovano, certo Morganari Giulio, richiesto del lasciapassare da una squadra di sorveglianza di contadini, sarebbe stato, dopo un alterco, ferocemente percosso con sassi da macerati. Il ferito sarebbe poi stato gettato nel canapaio onde celare il delitto.

Lo sciopero generale a Venezia a Parma e a Piacenza

Per solidarietà cogli scioperanti del Ferrarese, a Venezia venne dichiarato lo sciopero generale.

Anche a Parma o a Piacenza, è stato proclamato lo sciopero generale.

La Camera del Lavoro di Ferrara votò un ordine del giorno in cui si proclama di procedere a un pronto sciopero generale a Ferrara se si persiste nel sistema degli arresti.

Cronache provinciali

GIUSEPPE GARIBALDI

commemorato in Provincia

San Daniele

5. — La giornata di ieri rimarrà indimenticabile nell'animo di tutti i cittadini per la grandiosità della commemorazione del centenario anniversario della nascita del Generale «dottore di regni».

Alle ore cinque pomeridiane nella sede della Società operaia si riunirono i vari sodalizi cittadini: dopo brevi ed applaudite parole del Presidente della Società operaia si formò un numeroso corteo, proceduto dalle bandiere dei Reduci delle patrie battaglie, della Società operaia, del Tiro a segno, ecc.

I bandisti, diretti dal maestro Angeli, dopo il discorso del Presidente della Società operaia, tratteggiante in modo conciso ma efficace la sublime figura dell'Eroe, suonarono, tra gli applausi unanimi, il fido inno garibaldino, l'inno di Mameli e l'inno dei lavoratori.

Il corteo si avviò quindi a traverso lo via della cittadina, affollatissima, in piazza Vittorio Emanuele ove, prima di deporre una corona alla lapide dei caduti per le patrie battaglie, il presidente della Società dei Reduci barone P. Toran con parole commosse ricordò l'Eroe.

L'on. Palatini nella nostra sala teatrale, tenne uno splendido discorso commemorativo, di cui diamo un largo riassunto.

Il discorso dell'on. Palatini

L'oratore esordì ricordando i moti del Friuli del 1848.

Qui vivo la memoria di quei campioni democratici della libertà e dell'indipendenza, o Garibaldi può ben degnamente perciò commemorarsi, poiché una commemorazione dell'Eroe non può essere che democratica ed anticlericale, essendo egli incarnazione di questi sentimenti.

Garibaldi ebbe nella visione che i nemici implacabili dell'Italia e della civiltà sono i clericali, come quelli che non solo vogliono togliere all'Italia la capitale che ne personifica l'unione e l'indipendenza; ma anche cercano di offuscare la luce che dà la libertà di coscienza la quale di civiltà è somma fattoria.

Ogni intervento di clericali a commemorare Garibaldi non può quindi essere che un'ipocrisia.

Parla della concezione politica di Garibaldi riguardo all'Italia e alla sua unità, mostrando che Egli desiderava la nazione unita per un altissimo scopo, di compiere cioè una missione di civiltà fra i popoli.

Giuseppe Garibaldi fu rivoluzionario e repubblicano; ma seppur sostenne il suo ideale allo scopo più prossimo dell'indipendenza e unità.

Disse del carattere dell'Eroe dolce e leonino, impertinente e generoso, disdegnante di onori e di ricchezze, come quando dopo aver donato due regni ad un re partì con un sacco di legumi e uno di sementi per Caprera.

Accennò a Roma democratica; la augurò quale Garibaldi la sognava.

Rievocò le splendide vittorie del Duce, riportate non solo sotto il vessillo del patriottismo ma anche dell'idea umanitaria, come quando combatté per la repubblica americana o per la Francia.

La bandiera prussiana conquistata a Dijon fu uno dei suoi più belli trofei perché simboleggiava l'unione delle genti latine affratellate a resistere contro la minacciosa invasione teutonica. Presaggio di questo affratellamento è l'erezione del monumento a Garibaldi in Parigi, in quella Francia bagnata dal sangue di Cavalotti, Imbriani ecc., in quella Francia nella quale rifulse la tede della vittoria dello spirito latino contro il dogma. Augurò alla rivoluzione russa e pronosticò la caduta dell'impero feudale stretto da ogni lato dalla democrazia.

Rievocò la figura di Anita e l'affetto di Garibaldi per la famiglia.

Si mostrò fiducioso della vittoria del sentimento perché anche sotto la veste laica si mostrarono nobili anime all'epoca delle guerre del Risorgimento, segno che la coscienza del bene potrà assopirsi ma non ingannarsi mai.

Concluse inneggiando all'Eroe umanitario e incitò a lottare in suo nome per la conquista di quella salute politica sociale ed economica raggiunta la quale si potrà esclamare alle generazioni venturose.

Noi troppo odiavamo o tolleravamo, amate, il mondo è bello e santo l'avvenire.

Il banchetto

Alle ore 18 all'Atheneo d'Italia ebbe luogo il banchetto della democrazia sardanzeselese rissuciosissimo: molti do-

SERVIZIO RAP. DO POSTALE SETTIMANALE

Per il PLATA

Società	Data di partenza	VAPORE	STAZZA		Velocità in miglia all' ora alla prova	SCALI	DURATA del viaggio giorni
			lorda	netta			
La Veloce N. G. I.	4 luglio 11 "	SAVOIA	6270	3801	13,80	Barcellona, Tener., Rio Jan.	16
La Veloce N. G. I.	20 "	LOMBARDIA	4816	2953	15,19	Barcellona o Teneriffa	10 1/2
	8 agosto	BRASILG	5370	3354	15,47	Barc., Las Pal., Rio Jan.	16
		SABDEGNA	5255	3226	15	Barcellona e Teneriffa	16 1/2
Per NEW YORK							
La Veloce N. G. I.	8 luglio 15 "	NORD AMERICA	4985	2485	13,40	Palermo o Napoli	18
La Veloce N. G. I.	24 "	SANNIO	5293	3601	14,00	Idem	18
	1 agosto	EUROPA	7870	4547	16,02	Idem	16
		CAMPANIA	9001	5619	14,32	Idem	16
Pel BRASILE							
N. G. I.			5229	3234	16,09	Barcellona, Teneriffa	16 1/2
Per L'AMERICA CENTRALE							
La Veloce	10 luglio	WASHINGTON	3008	1011	13,86	Manzanillo, Barr., Tener.	24

N. B. Inserzioni del presente annuncio non espressamente autorizzate dalle Società non vengono riconosciute

Abstract—The purpose of this study was to determine the effect of a 10-week training program on the heart rate (HR) and blood pressure (BP) of sedentary, middle-aged men. The subjects were divided into two groups: a control group and an exercise group. The exercise group performed a 10-week training program consisting of three sessions per week of aerobic exercise. The control group did not exercise. The HR and BP were measured at baseline and at the end of the 10-week training program. The results showed that the exercise group had a significant decrease in HR and BP compared to the control group. The HR decreased from 72 to 68 beats per minute, and the BP decreased from 120/80 to 110/70 mmHg. The control group showed no significant change in HR and BP. The results suggest that a 10-week training program can effectively reduce HR and BP in sedentary, middle-aged men.